

Voedingsbeleid



Franciscusschool



School is dé plek om kinderen bewust te maken van gezond en duurzaam voedsel. Werken aan gezondheid op school loont. Het draagt bij aan betere schoolprestaties, minder schooluitval en een gezondere leefstijl.

Versie 2020-2021

Onze school en ons voedingsbeleid.

De Franciscusschool is een school met een groen schoolplein, waar kinderen direct in contact komen met groente/ fruit en kruiden. Op het schoolplein staan verschillende soorten fruitbomen, kruidenplanten, we poten zaden en kweken groente op. Al het voedsel dat we van het plein halen, verwerken we tot gerechten, die we met de kinderen eten.

Op deze manier leren we kinderen respectvol en duurzaam om te gaan met voeding. Zo leren we de kinderen wat gezonde voeding is en leren hen ook verschillende soorten groenten en fruit te proeven



Introductie

We willen gezond eten op school voor iedereen makkelijk maken, om zo bij te dragen aan een goede ontwikkeling van de kinderen. Samen met ouders zorgen we voor gezond eten en drinken tijdens de ochtendpauze en de lunch. Trakteren doen we zo gezond mogelijk. Er is ruimte om individuele afspraken te maken bij een allergie, dieet of een bepaalde (geloofs-) overtuiging.

Gezond voedingsbeleid

In de school hebben we afspraken gemaakt over ons gezonde schoolbeleid, m.b.t. tot voeding, we vinden het namelijk van belang dat kinderen gezond groeien. Ons voedingsbeleid staat in het teken van “bewust gezond leren kiezen”.

Veel kinderen in de onderbouw nemen dagelijks een gezonde lunch en tienuurtjes mee naar school, in de midden- en bovenbouw blijven we dit stimuleren. Daarom hebben we de afspraak gemaakt dat alle kinderen alleen op de woensdagen een koek mee mogen nemen, de zogenoemde “koekendag”. Op deze manier willen we de kinderen leren bewust te kiezen voor gezond eten.

We behaalden het vignet: Voeding

Onderzoek toont aan dat gezonde voeding een positief effect heeft op het welbevinden en de prestaties van kinderen. Omdat er op school per week maar liefst negen eet- en drinkmomenten zijn, is de invloed van school groot. We hebben het vignet Gezonde School behaald met een themacertificaat op voeding. Met dit keurmerk laten wij zien dat onze school voldoet aan de kwaliteitscriteria die zijn opgesteld door deskundigen.



Om minder plastic afval te krijgen en om bewust te kiezen voor gezond drinken, vragen we de kinderen een beker met drinken mee naar school te nemen i.p.v. pakjes. Bij vieringen in de school kiezen we samen met de OR voor (voornamelijk) gezonde traktaties.

Eten in de ochtendpauze

De kinderen eten elke dag een gezonde tienuurtje/pauzehap. Op woensdag hebben we onze "koekendag", alleen op die dag mag een koek mee naar school. Kies voor andere dagen een gezonde pauzehap:

Geschikt voor de kleine pauze vinden wij bijvoorbeeld:

Fruit, zoals appel, peer, banaan, kiwi, druiven, meloen, pruim en mandarijn.
Groente, zoals worteltjes, komkommer, paprika, snoeptomaatjes en radijsjes.
Volkoren of bruine boterham, volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.

Tip: koop seizoensgroente en -fruit. Kijk in de [groente- en fruitkalender](#) van Milieu Centraal

Eten tijdens de overblijf

De kinderen eten dagelijks een gezonde lunch. We vragen ouders om geen koek, snoep of chips in de broodtrommel te doen.

Geschikt voor de lunch vinden wij bijvoorbeeld:

Volkorenbrood of bruinbrood, besmeerd met zachte halvarine of margarine uit een kuipje. Eventueel als variatie: volkoren knäckebröd, roggebrood of mueslibol.
Geschikt beleg voor in het trommeltje is beleg dat niet te veel verzadigd vet en zout bevat, zoals 30+ kaas, 20+ of 30+ smeerkaas met minder zout, ei, hüttenkäse en light zuivelspread.
Notenpasta of pindakaas zonder toegevoegd zout of suiker.
Groente en fruit, zoals tomaat, komkommer, paprika, banaan, appel en aardbei. Lekker als beleg en voor erbij. Zie hiervoor ook de informatie op de site van Brood en Spelen <https://www.broodspelen.nl/>



Drinken

We stimuleren de kinderen om tijdens de ochtendpauze en de lunch dranken zonder toegevoegde suikers te drinken. We stimuleren ouders een gezonde keuze te maken door geen limonade, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen mee te geven omdat ze erg veel suiker bevatten.

Geschikt voor drinken vinden wij bijvoorbeeld:

Kraanwater.

Thee zonder suiker.

Halfvolle melk, karnemelk of yoghurtdrink zonder toegevoegde suikers.

Traktaties

Kinderen krijgen per schooljaar al gauw 25 traktaties. Dat mag ook, want jarig zijn is feest! Maar bij ons op school vragen we ouders wel om de traktaties klein te houden en niet te calorierijk te maken. Ook wijzen we op de mogelijkheid een aardigheidje mee te geven in plaats van iets eetbaars. Indien kinderen een traktatie meenemen, dat te groot is of te veel suiker/zout o.i.d. bevat, dan laten we de kinderen deze traktatie niet opeten op school, maar mee naar huis nemen. U kunt dan thuis beslissen of uw kind deze traktatie mag opeten.

Geschikt voor traktaties vinden wij bijvoorbeeld:

Groente en fruit in een leuk jasje.

Kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, klein koekje of een minirolletje of klein zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.

Een cadeautje, zoals potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas.



Aantal eetmomenten

Versie 2020-2021

Het is belangrijk dat een kind niet vaker dan 4 keer per dag iets tussendoor eet. Dit helpt mee om op het juiste gewicht te blijven. Bovendien voorkomt het tandbederf. Laat kinderen daarom niet buiten de vastgestelde tussendoormomenten eten en combineer traktaties met de ochtendpauze hap.

Het goede voorbeeld

Kinderen kijken ook naar wat hun leerkrachten eten. Het zou gek zijn als leraren een snoepreep nemen als pauzehap terwijl de kinderen een stuk fruit eten. We vragen daarom aan ouders om ook de traktaties voor leraren klein te houden. Bij ons op school geven leerkrachten dan ook het goede voorbeeld. Het beleid geldt dus niet alleen voor de kinderen.

Kooklessen

Omdat we het belangrijk vinden dat kinderen gezonde voeding als normaal gaan beschouwen bieden we ook kooklessen in de school aan. We halen onze eigen producten van het plein en verwerken deze met de kinderen tot salades, stampotten en meer lekkere gezonde gerechten. Op dit moment maken we gebruik van kookplaatjes en de keuken van het kinderdagverblijf naast onze school.

Boerderij excursie

Jaarlijks gaan we met de kinderen uit de bovenbouw en incidenteel met de andere groepen op excursie naar boerderij om kinderen ook bewust te laten worden van de landbouw en veeteelt in de omgeving.

Ons groene schoolplein en de samenwerkingen die we hebben

Om ons groene schoolplein te realiseren hebben we contact gezocht met partners in de omgeving die ons subsidie bieden (Floodfloor) en advies kunnen geven over het verbouwen van groente en fruit (De agrarische school Aeres).

Communicatie over goede voorbeelden (foto's) op Facebook, Twitter, Instagram en in de nieuwsbrief.

Omdat we het van groot belang vinden dat ouders en belangstellenden van de school ook bewust worden van de gezonde voeding laten we veel goede voorbeelden van gezonde voeding op social media en in de nieuwsbrief zien. We hopen dat mensen die nog niet bewust kiezen geïnspireerd raken om ook te kiezen voor gezonde tienuurtjes, lunches en traktaties.

Overige pijlers

Elk schooljaar besteden we aandacht aan gezonde voeding in onze lessen. Hiervoor gebruiken wij het officiële lespakket: Smaaklessen en ik eet beter.

We laten de Jeugdgezondheidszorg (JGZ) een gezondheidsonderzoek uitvoeren in groep 2 en groep 7.

We wijzen ouders met kinderen die onder- of overgewicht hebben op gespecialiseerde trajecten.

We houden ouders betrokken door bijvoorbeeld regelmatig een bericht over gezonde voeding in Social schools te plaatsen.

Op onze school is altijd voor iedereen kraanwater beschikbaar.

Originele en feestelijke ideeën voor pauze, lunch, drinken en traktaties

Tips voor pauzehappen, lunchtrommels en drinken:

www.voedingscentrum.nl/etenopschool

Vrolijke traktaties op www.voedingscentrum.nl/trakteren en www.gezondtrakteren.nl

